RECOVERY KERNEL

Series yemararama ane hukama nemhando dzemishonga.

Maitiro ekudzoka kubva kunyeredzi.

Kushandisa Bhuku reZvekubudirira (Recovery Kernel).

Kurasa kwekutambisa doro · Kutambisa doro zvakanyanya · Doro, mvina, uye zvinwiwa zvimwe · Kuderera kunonetsa nekuda kwekushandiswa kwedoro uye mishonga.

⚠ CHIREVO YEKUDZIVISA NGOZI – ISIRI KUCHITENDERO KWEDOKTARI | Nguva yekukanganiswa: fona 994 kana utumire meseji ku988.

KUDZIDZA KUTANGIRA MUSEKTIYONI YECHITATU.

Chinyorwa Chiri Pazera Rekutanga.

Chidzidzo chino, pachinzvimbo imwechete inenge isinaidzwa nemadhizvidzo akawanda ekuongorora iyo Recovery Kernel, chinovhura nechiratidzo chemuchimiro chemaremedzi chinofanira kuverengerwa usati watanga chero chinhu.

Kudonha kwealcohol kunogona kukuparadzira. Haisi nyaya yekufananidzwa. Haisiriwo nhamba dzekushandiswa. Kunogona kuita kuti uve nechikuvadzo chenyuchi, kusagona kwekubva mwoyo, uye chirwere chinonzi "delirium tremens" chinoita kuti vanhu vashofa kusvika pa15% kana vasina kurapwa nemishonga. Izvi haisi zvinoitika pakudonha kwechiropa (cannabis), kushandiswa kwezvinonyadzisa, kana kunyange kudonha kwezvinhu zvinonakidza zvakadai seopioids. Izvo zvinoita chete kualcohol -- uye benzodiazepines, dzinogara neiyo nzira yekushanda yakaenzana.

Kana iwe uchoda kunyudza, uye unonyudza zvakawanda zuva rega rega - izvo zvinoreva kuti unonyudza kuti ubudirire, unonyudza mangwanani, uye unoshanduka kana usina kunyudza kwemaawa mashoma - iwe haunganyudze pakarega pasina kutarisirwa nemurozi. Dhizaini ye "Recovery Kernel" iri muvhaya iyi inoshanda zvakazara kune yako kuponeswa. Asi danho rekutanga harisi kushandisa zvinonyadza. Ndiyo foni yekutaura nemurombo, kliniki yakanaka, kana chivakwa chekuchengetedzwa kwevanhu vane matambudziko ekunyudza.

Kwemari inotevera inoshanda zvakanyanya kune vanhu vanodoka zvinenge zvakaenzana kana zvakawanda, asi vasina kushandiswa mumuviri—avo vanodoka zvine hutongi, asi havadoki kuti vichenese kusanzwisiswa kwezviratidzo zvemuviri. Kusiyana uku ndokukurudzira uye kunonyanya kukosha. Kana usati chazivikanje kuti uri mhando yepi, ita kuti uive mumamiriro akashingaira zvakanyanya uye tsvaga bvunzo dzemishonga.

⚠ KANA UYE NEKUDZIDZA KWEMUCHIYO, DZIMA ZVESE WAITA UYE VERENDA IZVI ZVEKUTANGA.

- Ko, unodza kunyange mangwanani kuti uderedze kushanduka?
- Unonzwa here kufa, mwoyo wakangoshanduka, kana kuti kunyanyisa kwemudumbu kana usina kunwa doro kweawa shomanana?
- Wakamboregerwa here kana kuona zvinhu zvisiri zvechokwadi apo wainge washanduka kana kudzikisa kunyudza kwemwaka?
- Wakange uine hutsinye hwakawanda uye wakaramba uchidya kunyoro zuva nezuva kwemwedzi kana makore?

Kana iwe wakapindira mubvunzo dzese dziri pamusoro: usiye kunyudza zvakare. Tinya dokodha yako,enda kuchipatara rekutarisirwa kwemaitiro ekupokugadzirisa, kana kuti ubata chivakwa chekupararira kwealcohol pamberi pekudzikisira kana kurega. Iyi haisi zano. Iri basa rezvekurapa. Kuparadza alcohol pasi pevhidhiro zvevarapi ndiyo nzira yakanakisa. Inogadzirisa kuti vanhu vasavhunduke. Ndapota shandise.

Kana iwe wakava zvakanaka mune zvinhu zvevabereki, zvekuti uine utano hwakaringana, ngavatange kuita basa rekubvisa chinhu chinokukuvadza kana kuti nekuda kwezvimwe zvikonzerero, iyo "Recovery Kernel" yese inogadzirirwa iwe uye nzira yako yekuchiva.

Sezheni 1 — Zvaaita Doro kune Moyo Wako.

THE CENTURION - Mutsetserano Inonyanya Kukwaniswa Nemagariro Munyika Yedu.

Doro iri nyakudzedza pakati pezvimwe zvinhu zvinonyadzisa zviri kushandiswa kazhinji nekuti harina kushanda kuburikidzo yekushandiswa imwe chete. Inoshanda pazvose zvikuru zve neurotransmitter mumusoro panguva dzese - ndiko kuti, ndeukuti doro rinenge richikonzera matambudziko akawanda uye anonyanya ngozi kupfuura zvimweni zvinhu zvinonyadzisa, uye nekuda kweizvozvo, kuitira kuti munhu adzorwe, inoda nzira yetsinzira yakanaka.

Kunyatswa nezano rekuti murume akanga atambura, uye kuti zvinhu zvaaita hazi zvekushoropodzwa, asi zvekushandiswa kwekemikari, ndiyo nyaya huru yechimwe chinhu chichiri kuteerera.

Mabhiyi Mashanu Akanganiswa Nechisimba.

System	Chii chakaitwa nepfura?	Zvakaita kupera kwezvinodhaka uye kukudziridzwa kwazvinhu.
GABA (brakes).	Receptors dzeGABA-A dzakawedzerwa—zvakwedzera simba resystem yeinhibitory huru hwehutano hwemwoyo. Doro ndiro inowedzera simba reGABA-A agonist. Kunyarara, kudzikiswa kwenxeba, kunaka kwekushamwarira, nekunhuwirira—zvose izvi zvinobva paGABA.	Nekudaro zvinoshandiswa kwenguva refu, ma receptor e GABA anowedzera kuita kuti zvive mashoma kuti vadzorwe. Kana doro rakabviswa, sisitimu yekubvisa hutongi inenge yasara, asi iyo yekuwedzera inzvimbo. Chikonzero: ngozi yekurwadza, kunyura, kushungurudzika kwakanyanya, kusagona kuroorera. Iyi ndiyo nhonga dzehutano dzinobata kupinzwa kwe doro.
Glutamati (iyo inogadzirisa).	NMDA glutamate receptors dzinorega — kudzikiswa kwekuita kwemhando yekufara. Iyi chinhu chakasiyana nechawo chaanogona kuita zvinonetsa. Doro rinoramba simba remhando yekufara.	Kushandiswa kweinomwe kwenguva refu kunogona kuita kuti zvinangwa zveglutamate zvawedzike—muropa anopedza kushoma kwekunyadzisa nekukwidza mamwe "accelerators". Bvisa inomwe: GABA inoshoma, glutamate inowedzika. Mupunga unoshanda nemhepo yakaderera uye inokuvadza. Kunzwa kunenge kuchangamuka zvakanyanya ndiyo yechisikigo yekusava kwazvo.
Dopaamini (muenzaniso wekushumisa).	Inokonzera kuwedzera kwe-dopamine mu nucleus accumbens - iyo nzvimbo yekubatsirwa. Izvi zvinobva	Mhando ye-dopamine inonetsa zvakafanana nemidzidzo inonyadzisa, asi nekukurumidza kwakadzikira. Kushungurudzika, kushoma kwekufarira, uye kunyanyadza zvinoratidza kuti mhando ye-dopamine yakaderera

	pakugadziriswa kweGABA/glutamate asi ndizvo zvinoita kuti doro rive nyore, kwete kungonyaradza chete.	pamwe chete nekurutidzwa kwe-GABA panguva yekubudirana kubva kuinomwe. Dhizaini yefarirano inonetsawo, kwete kungori dhizaini yekunyarara.
Seroṭonini.	Inokwidza zvakanyanya kuputsa serotonin, uye izvi anobatsira kusimbisa mweya panenge pachidikanwa diki. Asi kushandiswa kwakadaro kwechinguva chete kunogona kuderera basa remutambo we serotonin.	Kusvika kwemahara kwezerotonini kunogona kuita kuti munhu ave nemufaro, kushungurudzika, kusagadzikana, uye kusodziwa zvakanaka. 5-HTP, 5-MTHF, uye chikafu chinosanganisira tryptophan zvinova zvakakosha pakuvaka mune ramangwana kweiyo system yezerotonini. Kazhinji inoonekwa semufaro wepakati apo ichiri kusagadzikana nekuda kwekuguma kwemahara.
System yeopioidhi.	Inokonzera kuburuka kwezvimiro zvehupenyu zvemuenzi - beta-endorphins - zvinoita kuti munhu azvitonge zvakanaka, arutwe, uye anzwi kufara, kunyanya kuvarume vane OPRM1 A118G.	Kuderera kwezvironda zveopioid mukati meimba yemwoyo kunogona kuita kuti munhu ave nemisodzi, kusagadzikana pakubata nevamwe, uye kufunga kwakasiyana-siyana kwainzi "kusavenga," asi kazhinji zvinoita kuti vanhu vafunge kuti vari kushungurudzika nezvinhu zvinoshandiswa, asi chaizvo nderufaro rwunoshanda mumuviri nekuda kwezvironda zveopioid. Mudzimwe dzimwe nzira, OPRM1 genotype inogona kubatsira kuziva kana munhu achagona kupora nekubhadha Naloxone.

Iko Inoda Kusvikirwa NeAcetaldehyde – Inowanikwa Chete Muchimwenga.

THE CENTURION — Zvinhu Zvinonyadzisa Mudumbu Wenyu Izvo Zvinoda Kufanira.

Doro inonwa mumuviri nemudumbu kuburikidza nezvitemo zviviri: kutanga kuita acetaldehyde (nemutsvuku ADH1B), uye ipapo kuita acetate (nemutsvuku ALDH2). Acetaldehyde inoipa zvakanje — inomukira DNA, mapuroteni, uye membrane dzemacell, uye inova nemhosva yekunonoka, kunyanyisa, uye kusimba kwepamusoro kwechipatswa.

Iyi nzira inovheneka zvakanyanya nemagadziriro emarojeni, uye izvi zvinokanganisa zvakanyanya maitiro ekuita kweinomwe uye ngozi dzinobata.

Shanduko yegeni.	Bhioni.	Zvinoreva here kuti nezve kudzoka kwenyu.
ADH1B yehuva hwekusimba	Mwedzi unopedza kushanduka kuenda kuacetaldehyde	ADH1B yakadzika uye ALDH2 yakaderera = kunyanya

(rs1229984).	nekufamba kakare—iyo chemutinhu inotyisa inooma nekukurumwa kupfuura kweALDH2 inogona kuzvidzorera.	kusagadzikana panguva yekurara, asi zvinoita kuti uve nekudzivirirwa kudaro kune vamwe vanoshandisa doro zvikuru. ADH1B yakakomberedzwa uye ALDH2 yakakomberedzwa = kushandiswa kwakanaka kweiyi mvura, asi unogona kunyudza zvakanyanya. Ziva kuti uri neicho chiri kumbodaro.
ALDH2*2 variant (rs671) - jena rekuti "Asian flush".	Inogadzirisa kana kuti inobvisa iyo enzyme (enzimu) inoita basa rekubvisa acetaldehyde. Vanhu vane genotype (*1/*2): vanenge vaine ~50% yeiyo activity, uye vanogona kuona zvinhu zvinonzi "flushing reaction". Vanhu vane genotype (*2/*2): vanenge vasina chaipo cheiyo activity, uye vanogona kuva nehutsinye hwakakura.	Kuva munhu ane ALDH2*2 mumaputiputi ake maviri, kunwa doro kunenge ngozi zvikuru – acetaldehyde inowedzera kusvika pazvinonetsa zvakanyanya nekuwedzerwa kwedoro regore rimwechete. Iri variant inobatsira pakudzivirira kushandiswa kwechido chekudoro (AUD), asi haidziviriri zvachose; vamwe vanhu vanonga kunwa kunyange nekunetsa zvikuru uye vanogona kuita AUD, vaine kukuvadzika kwemishonga munzvimbo dzakawanda mumuviri.
ALDH2*1/*1 (mutauro wechipfundo).	Kugona kwealdehyde zvakazara - iyo fomati yakawanda mumamiriro ezvakatangwa eEurope.	Hapana bhombo remuviri rinobvisa kunyudzwa kwefuro kubva munzira iyi. Zvimwe zvinokonzera zvinhu zvemuviri (GABRA2, OPRM1, COMT) zvinogona kukonzera ngozi yekushandiswa. Kupisa kwemudumbu inokonzerwa nekushandiswa kwefuro kazhinji uye inoitika pasina kusagadzikana kweALDH2 - huwandu hwefuro hunoshandiswa hunokanganisa mudumbu.

Zvaaita Nezvakadaro Kunovapo Muropa Nekuda Kwekushandisa Doro Zvakare-Kare – Kusvika Pakubvira Pamwoyo.

THE CENTURION — Mhando yese yaishandiswa.

Doro haisi chinhu chepfungwa chete. Makore ekudya doro zvakawanda anova nemhedzisiro yemararamiro emuviri, uye mhedzisiro iyi inofanira kuratidzirwa panguva yekudzokera kunyasha pamwe nekugadzirisa mabvunduru epfungwa.

- Chizoro: Kushandiswa kwekutsvaira kunokonza kuita kuti chizoro chive chakafukidzwa, zvinochitora kuva hepatitis, uye pakupedzisira kuchinja kuva cirrhosis. Kunyange pasina cirrhosis, basa remuzoro rinowanzo kushome zvakanyanya, izvo zvinokanganisa maitiro ekushandiswa kwezvimwe zvinhu zvesarudzo nemishonga inorambwa muchigadziriro ichi. Zvido zvekuongorora basa remuzoro (LFTs) zvinofanira kuongororwa panguva yekutanga kwekuchokwadi.
- Thiamine (B1) inokanganiswa: Doro inobvisa simba retine thiamine mumuviri. Kushoma kwehutinamine hunenge hwakanyanya kunogona kuita kuti uve nechirwere cheWernicke's encephalopathy – chirwere chinonyadzisa mwoyo, chinosanganisira kusavhunduka, kushandiswa kwemeso kusingaite, uye kutadza kuchengetedza simba. Kana iwe wakange uine doro zvakawanda uye uchinzwa mamwe acho maitiro, ndokumbira kuenda kuchipatara nekukurumidza. Thiamine (B1) inenge yakanyanya inzira yekurapa. Iyi haisi nzira yekuwedzera vitamini – nde chirwere chinoda kurapwa nekukurumidza.
- Kuderera kwe magnesium: Doro inowedzwa zvakanyanya kuwedzerwa kwemagnesium anobuda mumweya. Kushoma kwe magnesium kunonyadzisa kushungurudzika, kusagadzikana kwekurara, ngozi yekukanganiswa kwemwoyo, uye ngozi yekuita seizures – zvese izvo zviri chete zvakanyanya muvharawanda we doro. Kuwedzera kwe magnesium ndiyo intervention inonyanya kukosha yemubatsiro mukudzorerwa kubva kudoro.
- Kuparwa uye kuvharika kwehutano hwehutsinye: Doro inokanganisa hutsinye, inoita kuti hutsinye husavandudze zvakanaka, uye inoita kuti hutsinye husvike pachisikigo chemuviri (zvinoitwa kuti 'gut permeability') iyo inounza kurutidzika kwemuviri, kusagadzikana kwehunhu, uye kuda doro. Hutsinye neubwonakudiki hwehutsinye (Protocol 09 uye Centurian Paper 18 muCompendium huru) inzvimbo yakakosha yekurapa.
- Mishonga yemusoro: Kudyidza kwakawanda kwekunwa kunogona kuita kuti mumusoro uwedzere, kukonzera kusangana nemwoyo (arrhythmia), uye kupisisa ropa. Kuyererwa kwemoyo kunofanira kuve chikamu chekutarisa kwevabva kuchipatara panguva yekudzoka zvakare.
- Kuderera kwehutano: Kunwa doro kazhinji kunoderedza hutano hwemuviri. Vanhu vakawanda panguva yekutanga yekudzokera kubva kunyenganyenga vane hutano hwemuviri hwekunonoka. Kurarama zvakanaka uye kuenda kunorara zvinenge zvakakosha mukubvisa kuderera kwehutano hwemuviri.

Sezheni 2 - Dhizaini Yemajini Ako.

Kushandiswa kweinomwe kunobva nemamiriro ekurarama ane uchena hwakakura zvikuru muutano - anenge 50-60%. Izvi hazvisi zvazviri. Ndiyo mbiridzo inogona kuzvinzwa, kushandiswazve, uye kugadziriswa. Dhizaini yekushanda kweRecovery Kernel inoratidza masisitimu akakosha embiridzo ayo akaita kuti kushandiswa kweinomwe zvitambe zvakanyanya, uye masisitimu api anoda rubatsiro pakarepo mukugadzirisa.

Bhunu rekurayira zvakaitwa kuti zvitestwe nezvekunyatsa kunyudza mvura.

Jeni.	Zvinogadzirisa zvinoti:	Zvinhu zvikuru.	Kunyanya nezve kugadziriswa kubva kunyeredzi.
GABRA2	GABA-A receptor alpha-2 subunit — mutsetse wekudzora, nhanho yekutanga.	rs279858 / rs279845 haplotype inenge inango ngoho.	Gene rekodhi inonyanya kushandiswa mu framework yeRecovery Kernel, inogadzirisa zvinhu zvinokonzera ngozi. Zvido zvegene dzinoita kuti basa reGABA, iro rinobvisa hutsvotitsvo mumuviri, rive pasi — "bhrékisi" remusoro rinoshanda nenzwa yakaderera. Doro rinonyadzisa zvakanyanya simba system iyi, uye izvi zvinogona kupa runyararo rwakakura kwazvo kuvanhu vane gene iyi. Kuti vafariire, zvinhu zveGABA zvinofanirwa kuvandudzwa — semagnesium, nzira dzinobatsira basa reGABA, nekudzikisa hutsvotitsvo — sezvinhu zvinonyanya kufanirwa.
OPRM1	Mu-opioid receptor — mhinduro yeendorphin uye mubvunzo wekudyidzana.	A118G (rs1799971)	Varume nevakadzi vane genotype yeA118G vanonzwa kuti dopamine inowedzera zvakanyanya mu nucleus accumbens pavanodakwa doro, - iyi inzvimbo inova nechokwadi chekusimbisa. Iyi ndiyo nzira huru yekuyereruka kwekutarisirwa kweNaloxone munyaya yedambudziko redoro. Kana iwe une genotype yeA118G, zvinoregererwa kuti Naloxone ichave nehutano hwakakura kwazvo kwamuri kupfuura kune vese vanogara. Tarisa iyi nyaya nemudokotori wako.
COMT	Kudonha kwe dopamine uye	Val158Met (rs4680)	COMT yakaderera zvakashoma (Met/Met, hunhu hweSage)

	kuita kuti zvinhu zvinoreva kushungurudzika dzvike.		hunonyanya kuita kuti vanhu vabatirike pachinomwa—mwoyo unosodziwa zvikuru uye usingagonese unowana kuti kunonwa kunobatsira nekuti kunowedzeredza GABA. Kurapa kusadzorora kunofanira kuva chinhu chinokosha pakurapwa kwevanhu vane hunhu hwakadai. COMT yakaderera zvakanyanya (Warrior) inogarawo—vanhu vanonwa zvinenge zvishoma vachida kuti mwoyo wavo utambe uye ufunge zvinhu zvakanaka nekuda kwemaitiro anowanikwa pachinomwa.
ALDH2	Aldehyde dehydrogenase 2 - kuchenesa kwe acetaldehyde.	rs671 (*1/*1, *1/*2, *2/*2)	Inokwadi yekunzwisisa mhedzisiro yengozi uye kukuvadzwa kwemuviri. *2/*2 vanhu vane zvakafanira zvekudonha dhirowa, kunyange vachirarama nechido chakanyanya, vanogona kuva nehutano hwemishonga hunokonza miviri yavo, uye izvi zvinofanirwa kucherechedzwa mumaitiro ekubudirira. Kutarisa kwehutano hwechipatwa ndeyechokwadi. N-acetyl cysteine uye zvigadzirwa zvepakudzivirira chipatwa zvinonyanya kufanira.
ADH1B	Alcohol dehydrogenase - inoita ethanol kuenda kuacetaldehyde.	rs1229984 (huwanduko hwekusimbisa nekuyedza).	ADH1B (allele yeHis48) inogadzira acetaldehyde nekukurukura—izvo zvinogona kupa zvimwe zvitadzo, asiwo zvinogona kuita kuti mumuviri uve nemishonga yakaipa nekukurukura kana ukandudza kunwa. ADH1B isina kukurumidza inobvumira kunwa doro dzese pasina kuti acetaldehyde iwedzere—izvo zvinoitika nevanhu vane ngozi yakakura yekutambanudza doro mumamiriro akasiyana-siyana.
MTHFR	Methylation - nyaya yechizerechedzo chaiyo yezvose zvinhu zvinogadzira neurotransmitters.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Doro rekuputira rinoderedza folate uye rinoparadzwa kuenzanisa kwezvinhu zvinoshanda mumuviri. Kuvarwi vanenge vane hutano hweMTHFR, izvi zvinowedzera kushoma kwakange kwapfuura - zvinoita kuti kuumbwa kwe neurotransmitters kuderedzwe zvakanyanya. Kuedza kwe5-MTHF uye methylcobalamin ndiyo nzira yakanakisa inogona kupa mibvunzo yakakura pakutanga, uye inobatsira

			zvikuru mumamirwo akadai.
DRD2 / ANKK1	Kudhedza kwezvinoreva dopamine D2.	Taq1A (rs1800497)	A1 allele (inogona kushandiswa zvakanyanya muD2) inobata kusashorwa kwealcohol nekuda kwemutsetse weReward Deficiency Syndrome. Alcohol inopa runyararo kune ubwonzi usina kugutsikana nekuda kwemukati me dopamine. Kuitira kuti ukomborere, zvinofanirwa kuva nemitero yakawanda ye dopamine - iro profile iri harina kumbotarisirwa kuti iripire zvakanyaradza pasina kuvakwa kwezviratidzo zvekugutsikana.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Kusimbisa kwe serotonin transporter.	allele pfupi	Vanhu vane mafomu madiki kana kuti mafomu mafupi vanenge vaine hutsinye hwakakura uye ngozi yakaderera yekudonha kuutano (AUD) - kunyanya kune vanodoka zvine hutsinye. Kugadzirisa serotonin ne5-HTP, 5-MTHF, uye nekudyidza zvinogara zvine tryptophan inobatsira kukunda matambudziko emwoyo. SSRIs dzinogona kuwanzoshandiswa zvinoenderana nemamiriro - nyorai nechiremba.
CYP2E1	Cytochrome P450 2E1 – inogadzirisa murume uye unoshanda mumhepo yemunyu; unosika zvinhu zvinonakidza zveoksijeni.	Mhando dzimwe (rs2031920, rs3813867).	Kudzidza kweenzvimbo dzeCYP2E1 kunowedzera kutonhora kwemuviri nekuda kwekushandiswa kwealkohol, zvinoita kuti utapfu nekurutidzika zvemuropa zvidaro. NAC (N-acetyl cysteine) uye zvinhu zvinobatsira pakuderedza kutonhora kwemuviri (glutathione precursors, alpha-lipoic acid) zvinonyanya kukosha kune iyi nyanzvi.
CYP2C19 / CYP2D6	Kuderera kwehutano hwevamwe veductioni anoshandiswa mukurapa kwekurwira kunonwa doro.	Zvido zvepakutanga kusvika kumaitiro ekudonha zvakanyanya.	Inokanganisa metabolism yeNaloxone (CYP3A4), acamprosate (haisi metabolized neCYP — inoshandiswa nematombo), disulfiram, uye zvimwe zvinangwa zvekurapa zvinonyanya kushandiswa pakurapa zvikomba. Vanhu vane metabolism yakaderera vanogona kuve nezviyero zvekudonha zvakanyanya; vamwe vanogona kushanda nekukurumidza zvekuti vashande zvishoma. Zvakanaka kuti zvinhu zvekurapa zviwane zvakanakisisa.

Kuziva zviratidzo dzechirwere pasina kuongorora miedzo.

Zvidzidzo zvemagadziriro zviri mumubvunjoororo iri zvinoshanda zvakananga pano. Bvunza iwe:

- Kana uchida kuti utarise zvaunoda:

  * Zvakaita sekuoma kushandira, kusagadzikana, kana kufa zvakanyanya.
  * Kushungurudzika kwevabereki venyaya.
  * Mishonga inogona kukonzera matambudziko.
  * Kubatwa nemhosva.

  Kana uchida kuti utarise zvinodiwa:

  * Zvakaita sekuoma kushandira, kusagadzikana, kana kufa zvakanyanya.
  * Kushungurudzika kwevabereki venyaya.
  * Mishonga inogona kukonzera matambudziko.
  * Kubatwa nemhosva.

  Kana uchida kuti utarise zvinodiwa:

  * Zvakaita sekuoma kushandira, kusagadzikana, kana kufa zvakanyanya.
  * Kushungurudzika kwevabereki venyaya.
  * Mishonga inogona kukonzera matambudziko.
  * Kubatwa nemhosva.

  Kana uchida kuti utarise zvinodiwa:

  * Zvakaita sekuoma kushandira, kusagadzikana, kana kufa zvakanyanya.
  * Kushungurudzika kwevabereki venyaya.
  * Mishonga inogona kukonzera matambudziko.
  * Kubatwa nemhosva.

  Kana uchida kuti utarise zvinodiwa:

  * Zvakaita sekuoma kushandira, kusagadzikana, kana kufa zvakanyanya.
  * Kushungurudzika kwe
- Kana murumei akaita kuti doro rimumuye mupfungwa, mumuye shungu, mumuye kuvimba, uye mumuye kufara? → Izvi zvinoratidza kuti ane "social-reward pattern", zvichireva kuti anogona kuve ane gene yeOPRM1 A118G pamwe chete neCOMT. Kunyatsokudzwa system yendorphin uye dopamine ndeyakakosha.
- Kune rudzi rwehutano hwemhuri hunoratidza kushandiswa kweinomwe nezvimwewo, kusvika kumakore akawanda? → Zvinogona kuva kuti pane kushoma kweDRD2 uye zvikamu zveGABRA2. Kushanda kwenzara (RDS) kunogona kuva chinhu chinonyanya kukosha.
- Kana uchinzwa kusanzwisisika kwemuviri (kusviba, mwoyo ukanaka) nekuda kweinomwe kupfuura vamwe, zvinoonekwa kuti angave nemutauro

weADH1B kana ALDH2. Kutsigira utano hwemunyu kunofanirwa kuve chinhu chinonyanya kukoshesa.

- Zvakaita here kuti mishonga yekurapa kunyanyadza haisati yabatsira? Zvaiita here kuti zvinodhaka zvefolate dzibatsire? → Ingoona kana kuti kune zvinhu zvinoitwa nejeka MTHFR. Dzotanga kuenda nezvinodhaka zve-5-MTHF pakarepo.

Sezheni 3 - Mutsetse Wekurapa.

⚠ DZERAI IZVI ZVISIKATI USATI WADZIRA KUDYA NEKUNYORA.

3.1 — Kurapa kweZvirwere Nezvinhu Zvinodhaka: Kana Kawaitwa.

THE CENTURION - Mutsetserano Inoitaungana Nehutano.

Kukanganiswa kwealcohol ndiyo chete chinhu chinowanikwa zvakawanda kunyange zvazvo zvinogona kuita kuti zvinoitwe, zvinoratidza, uye zvinoitika pasina chiziviso: kushungurudzika → kudurura → kusagadzikana → kufa nemhosva → delirium tremens → rufu. Maitiro ano anogona kutanga mumavhiki 6-48 apo munhu asvikirwa nealcohol.

Kudzokorora kwemamiriro ezvakatanga kwekurapa kunodiwa—hakusi kukurudziridzwa, asi kunodiwa—kana iwe uchifura mamiriro anoti:

- Iwa kunyora zuva rega rega, uye zvakaita kwemwedzi mitatu kana kupfuura.
- Kana iine zviratidzo zvemuviri pakati pezvinoita kunwa doro, senge kushanduka, kufa, kurova kwemwoyo, kuzvimba, uye kusagadzikana, izvo doro rinogona kubatsira.
- Kwakanga kumbova nemutambo wepfupa wakangofanira kudzima kunwa doro.
- Kana zvakaitika kuti akanga aine delirium tremens - kusavhunduka, kuzviziva, kutonhora, uye kushungurudzwa kwepamwero.
- Iwe uchiri kushandisa benzodiazepine kana mamwe mhando emakemikari ayo anozvishandisa, kubvisa zvinodhaka pamwechete kunenge kune ngozi huru.
- Iwe une shanduko inenge ine ngoho (high-risk variant) yeGABRA2 - kana uchiziva izvi, zivai timu yako yekurapa.

[Zvakaitika mu detoxification yemishonga]

* **Kutarisa kwechipatwa.**
* **Kudya zvakaringira.**
* **Kuvhiya mvura.**
* **Kuenda kuchikoro.**
* **Kutarisana nemamiriro ekuzvimba.**
* **Kudzoka kune imwe nzira yekushandisa.**

[Zvinodiwa kuti uwedzere]

* **Recovery Kernel.**
* **Naloxone.**
* **COMT.**
* **DRD2.**
* **MTHFR.**
* **Blueprint.**
* **findahelpline.com**

Kutarisa kwekurapa kunoitwa panze pechipatara: Inokodzera kushandiswa kune vanhu vane zvinetso zvidiki kusvika pakazhinji zvepfungwa uye mumuviri, uye vanogara munzvimbo yakachena uye vanogona kuwana rubatsiro rwechiremuri zuva nezuva. Kurapwa kwezvinodhaka semabhinazepine (kufamba zvishoma nezvishoma) kunoitwa, senge diazepam kana chlordiazepoxide, kuti zvicheme matambudziko ekukonzera kurovezve panguva yekurapa apo murume anotarisana nekuchinja kwehutano hwake.

Kudzidzisa kwekurapwa kwezvinodhaka muchipatara: Inodiwa kune vanhu vane kushandiswa kwakadaro zvakanyanya, vanenge vakambowa kare, vane "GABRA2 high-risk profile", zvikomba zvemurwere zvinoitika pamwe chete, kana kuti vasina imba yakachengeteka. Mazuva 3 kusvika 7 nekuongorora nguva dzese.

Maitiro yeCIWA: Kurapa kweZvakaitika Zvekubvisa Doro (Clinical Institute Withdrawal Assessment for Alcohol) - iyi ndiyo chishandiso chinonyanya kushandiswa nemateki emidziyo yekurapa pakuyereruka uye kutarisira zvakanyanya zvezvaiitwa nezvaiita. Bvunza timu yako yevakadzikisirwa nezveizvi. Kuziva nezvaizvi kunobatsira kuti udzore zvazvinetsa pamusoro pezvairatidzika kwauri.

⚠ USADZISEI ZVAKAZARA KUNA MAPURITI NECHIMWE CHINOKUDZIDZA KUBVA MUCHIYERO CHENYIKA, KWANGUWA NGUYE. MAPURITI HAAVIGONE KUCHEDZA KUITA ZVINOFANIRA PAKUTORA MISHUMANO.

Chigadziko chemaererano uye pepetidei chinoratidzwa muchidzidzo chino chinoshanda apo murwere akagadzikana zvakakodzera nemishonga - asi kwete pachinzvimbo yemishonga iyoyo. Kana usina kushandiswa kune zvimwe

zvinodhaka, kana uchitanga kuita bvunzo yekubvisa zvinhu munyama, iyo nzira yebhizinesi inotevera inoshanda zvakazara.

3.2 — Mushanduko weKuderera: Pashure kweKudzokorora Kwechiremba.

THE CENTURION — Zvaanoreva Muviri Wepamwoyo.

Mudzidziso wekushandisa.	Bhayoloji.	Zviratidzo.	Zvinoita sei?
Maawa 6 kusvika 24 (kana usina kuchengeted zwa nemuroori - tsvaga rubatsiro).	Masisitimu ye GABA inenge ichipesana sezvinoita doro, asi masisitimu e glutamate anenge achikura zvisina kukodzera.	Kukonzwa kufamba, kurasikirira, kushungurudzika, kurova kwebofu, kunyanyisa, kusavhunduka.	IZVIITO ZVEKUTANDIRA: Nhonga chiremba,enda kuchikwerechemedu, kana ufonere 994. Usatora matanho ako wega kana uri nechirwere chepfungwa.
Maawa 24-72 (nguva yekutarisira ngozi huru).	Kusangana nekuderera kwakakura kweGABA uye glutamate; cortisol inonyatsva; mivairo yemuviri yakaderera.	Kusetsa zvakanyanya, kusavheneka, ngozi yekutarisa zvinhu zvisiri apo, ngozi yekukwira.	Kugadzirwa kwevaya vanenge vakanyatsotongwa nemishonga kunoda kuongororwa nevhidhiyo. Kana vachitariswa nevhidhiyo: bvunzuriro yekushandisa benzodiazepine inogona kushandiswa kuti zvigone kuzadza kukanganisika kweGABA. Dzva kutanga kupfura thiamine (B1) pamwero wepamusoro - kudzivisa Wernicke's kunonyanya kufungira.
Mazuva 3-7 (kusimbisa).	Ngozi yekutandara yave yakaderera; masisitimu eGABA anotanga kudonha zvakare; glutamate inyatisa; asi kusagadzikana kwakadai kwezvemukemikari mune utano hwemunyama hakuna kupora.	Kurwadza kwakanyanya, kunyara kwezvazvarwa, kusagadzikana nekunonoka, kurwadziwa mwoyo, kushushikiswa kwekunze, kufa nepfungwa.	Ongotorei zvinodiwa kuti ubude kubva muRecovery Kernel. Kurapwa kwehutano hwemwoyo ndeyekare. Onogutsa zvinhu zvinodiwa kuti ubude kubva muNaloxone. Kurapwa kwehutano hwehutano ndeyekare. Ongotorei zvinodiwa kuti ubude kubva muCOMT. Kurapwa kwehutano

			hwemwoyo ndeyekare. Ongotorei zvinodiwa kuti ubude kubva muDRD2. Kurapwa kwehutano hwehutano ndeyekare. Ongotorei zvinodiwa kuti ubude kubva muMTHFR. Kurapwa kwehutano hwemwoyo ndeyekare. Onogutsa zvinhu zvinodiwa kuti ubude kubva muBlueprint. Kurapwa kwehutano hwehutano ndeyekare. [Ongotorei zvinodiwa kuti ubude kubva mufindahelpline.com. Kurapwa kwehutano hwemwoyo ndeyekare.] Ongotorei zvinodiwa kuti ubude kubva muRecovery Kernel. Kurapwa kwehutano hwemwoyo ndeyekare. Ongotorei zvinodiwa kuti ubude kubva muNaloxone. Kurapwa kwehutano hwehutano ndeyekare. Ongotorei zvinodiwa kuti ubude kubva muCOMT. Kurapwa kwehutano hwemwoyo ndeyekare. Ongotorei zvinodiwa kuti ubude kubva muDRD2. Kurapwa kwehutano hwehutano ndeyekare. Ongotorei zvin
Zvichemo 1-4 (Kugadzira Zvakatove).	Kudhedzwa kwezvirevo zvekare zvichidikanidzwa.	Kushoma kwevanhu, kunyanyadza, kusagadzikana pakurara, kushanduka-shanduka kwemaitiro, uye kufa.	Protocole yese yoseiswa yakazara iri kushandiswa. Kufamba kwemitambo kunotanga - BDNF ndiyo chiratidzo chekugadzirisa. Zvakangoita zvePAWS zvinogona kuita - ona chikamu 3.3. Dzama protocol yako (chigumi 7).

Mwedzi 1-6	Kudzoka kwezvinangwa zvekudzorera GABA zvakakosha; kugadzirisa kwemutsvamotsvo uye midoroine; kupora kwenzvimbo yekumusoro kana kunwa kwadaro kusati kwaenda; huwandu hwehutano hwemusoro hunotanga kukura (kunwa kweinomwe inokonzera kushoma kwenhuka dzehutano hwemusoro, izvo zvinogona kuzadziswa nekusazvifira).	Kukura zvinoenderera, asi panenge pacho matambudziko anenge achiita. Kunyanya, kugona kwekunzwisisa kwangu kuchinge chiri kuuya mune imwe nyika. Mufaro wangu wekuziva zvinhu unenge uchikura. Zvinofara zvinenge zvichitomboonekwa. Kurapwa kunenge kuchinge kuchinja. Kuvandudzika kwevabereki vangu kunenge kuchinge kuchitora mamwe matanho.	Iri ndiye apo kunyanya kwekutanga kuzvinzwa sekuti chinhu, uye kwete kungofanira kuve kusina chinhu. Muviri wemwoyo unovakwa zvakare mazuva ano, uye izvi zvinonzwisiswa nemidziyo yekufuridza (MRI). Basa rakaitwa ikozvino rinobata hunhu hwenguva yechimwe makumi emwedzi anotevera.
Mwedzi 6-24+.	Huremu remusoro yakadzokera zvakanyanya; masisitimu eGABA neglutamate akazara; dopamine ne-serotonin dzadzokera kuita sezvairatidzwa panguva yekutanga; hutano hwechipfuva hwadzokera zvakajaira mumamiriro ezvisiri nezvirwere zvekudonha.	Kusimbiswa kwehutano hwemwoyo, kufunga, uye kunakidzwa kwakadaro sekunge uri munhu akasimba; zvido zvinoratidza nguva dzakati-kati uye zvinosanganiswa nemamiriro ekunze; kunakidzwa kweupenyu husingabvire pachinzvimbo.	Mutsoro unoshanduka achisimbiswa mwedzi 12 kusvika 24 mushure mekudzoka kubva kunyudza, uye inoratidza kufamba kwakadaro kwekusimama kwezvisikwa zvine hutano zvehutano hwemwoyo. Iri imwe yemakondi ekushandisa mabviro emhuka anogona kushandiswa kuti uchengetedzwe kubva kunyudza.

3.3 — Sindiro dzekuita mushure mekudzima kunwa doro panguva yekurapwa.

⚠ ZVIITO ZVEPAWS ZVINOGONA KUCHITAMIRA KUITA MWEDZI MIYOWE MBIRI. IZVO HAZVISI PAKUDZOKERWA. IZVO NDIZVAKWANO ZVENGEBHAYOLOJI YEMUCHEKEDzo.

Sindiro dzinobva panguva yekudzokorora kunyenganyenga uye dzinoenderera kwenguva refu, uye dzinogona kuitawo zvinhu zvinonyanya kushungurudza. Midziyo yeGABA neglutamate, yainge isina kuvandudzwa zvakaringana, haidzokeri kuzvimiririra uye kuchengetedzwa - inoshanduka panguva yekudzokorora, ichikonzera matambudziko ekutya, kunyabwe, kusagona kuroorera, uye kufa

nekuda kwekunyenganyenga, zvinogona kuita kuti zvinhu izvi zvitonge sedzvimwe zvatinoona panguva yekubviswa kwenyenganyenga.

PAWS inowanzoitika nekuda kwezvikonzero zvinotevera: kutambura, kurara zvakaipa, chirwere, kunyanyadza, mikirwiriro, kudya zvekudya zine sukari yakawanda, kofi, uye kuona zvinhu zvinosimbisa kushandiswa kwealcohol. Mutumbu weGABRA2 wakanakisa unoratidza ngozi inowanzoitika nePAWS inonyanya kuipa uye inogara kwenguva refu.

Kana PAWS ichiita, dzoka kuProtocol 01 (Kudzinga) muchinyorwa chikuru. Wedzera magnesium. Bhosora vakatendeka navo. Usatarise zvinhu izvi semukana wekuti kugadzirira kwako hakubudirire. Iri nhare yekufamba yemiviri, isiri kushoma basa.

Sezheni rechina - Kugadzirisa Mabviro.

Iri resektioni inongotaurira kugadzirisa zvinhu panguva imwe chete zvinenge zvakaderera nekuiswa kweinomwe. Zviri: sarudzo pakati peGABA uye glutamate, dopamine, serotonin, system yeopioid/endorphin, uye foundation yemetylation inogara pasi pezvose zvine hukama nekugadzirwa kwe neurotransmitter. Hazviwanzoitwe nenzira imwechete; zvinongoderedzwa panguva imwe chete, nepfungwano dzinobva pachinzvimbo chengeni yako uye mamiriro ako ekliniki.

Zvikumbidza kuti mutaurirane nechiremba wenyu kana nemushandirwi kwete kuregererwa, kunyanya nekuti zvakawanda zvekuderedera zvinowanzoitika pakaregera kunyudzura mvura. Zvimwe zvema supplements hazvifaniri kushandiswa nevanhu vane matambudziko emwedzi.

4.1 — Kudzorora Kwechisimba Kwakadzidzisa.

THE CENTURION — Muviri wacho akanga asvikirwa, asi kunyudzwa kwaisurika.

Kushandiswa kweinomwe uye kweinopfuura kwealcohol kunogona kuita kuti mupenyu ushandise zvinhu zvinodiwa nemuviri, uye zvinhu izvi zvinofanira kugadziriswa tisati zvimweni zvepakubudirira kwemano. Muchena wemusoro unoshandiswa unenge wasara, saka haugone kuita neurotransmitters pasina zvinhu zvinoshandiswa kuzoita. Zvinhu zvinoshandiswa izvo hazvigoni kushandisirwa kana pasina cofactor. Cofactor iyi yakaderedzwa nemakore ekushisa alcohol.

Mutoriro.	Mazingiro.	Dosi inenge ichidikanwa.	Ndiripo kuti ndibatsire.
Thiamine (Vitamin B1)	ZVINOKOSHA - Zuva rechipiri.	100–500mg pazuva.	Kudzivisa Wernicke's encephalopathy. Doro inobvisa thiamine mumuviri - kushoma kwakadaro kunonyanya kungakonzera kukanganiswa kwehutano hwehama. Kana pane kusavhenekwa, matambudziko ekukunda, kana kusava nechokwadi kwezuva, zvakakosha kuti upe thiamine yakakura nemudziyo we intravenous (IV) - ndokutanga kuenda kuchipatara. Kune vamwe: thiamine inofanirwa kunge iri chinhu chekutanga chiri pachengu kana zuva rekutanga rekurapwa.
Magnesium glycinate.	ZVINOKOSHA - Zuva rechipiri.	400–600mg ye zvinokosha	Maginitiroti inowedzera zvakanyanya kupisa maginezi nemudzvinyi. Kushoma

		zuva rega rega.	kwemaginezi kunonyadzisa simba rekudzivirira kushanduka, ngozi yekurwadza kwepedyo, kusagadzikana, uye kusagona kurara – zvese izvi zvaramba zvichiri kukonzerwa nekurapwa kwealcohol. Shandisa maginezi emhando ye-glycinate kuti uve nechinzvimbo chekunyoresa uye mhedzisiro yakanakisisa kune nervous system. Ganira dosage yako kuita mbiri, imwe mangwanani nemimwe manheru.
B-Complex (yakagadzirwa zvakanyanya).	High - Zuva rechipiri.	B-vitamini yese, zvine mafomu akanyatidzwa.	Doro revarara rinonyudza zvimwe zvinonzi vitamini B: B1, B2, B3, B5, B6, B9, neB12. Shandisa doro reB-complex irimo mafomu akanyorwa (methylcobalamin, methylfolate) - kwete cyanocobalamin kana folic acid. Dhizaini yekunyora isina kushanda hadzina kugona kutungamirira mafomu asiri echokwadi.
5-MTHF (L-methylfolate)	High - Zuva rechipiri.	400–1000 mcg zuva rega rega.	Doro inogona kudonha zvakanyanya, uye kuwedzera folic acid kwakadaro hakabatsire kusimbisa kushoma kwefolate nekuda kwevamwe vanhu vane utano hwavo. 5-MTHF inopfuura enzyme yeMTHFR zvachose uye inopa folate yakagadzirwa zvakananga kune zvinodiwa mukugadzira neurotransmitters. Inogona kukonzera kusimbiswa kwemaitiro anozivikanwa mumwedzi mumwe ne imwe kana maviri.
Zinki.	High - Zuva rechipiri.	25–30mg zuva rega, uchidya.	Mhuka inogona kupisa zinki. Zinki inodiwa kufamba zvakanaka zvemagonhi eGABA, kuita dopamine, kuchengetedza utano hwemuviri, uye kuvadzika. Kuregerera mhuka kunounza matambudziko emhando dzakawanda panguva imwechete. Zinki ndiyo chinhu chinobatsira kuti zvinhu zviende zvakanaka mune ino basa rekubvisa utano.
Vitamin D3 + K2	High - Chikamu 1	3000–5000 IU yeD3 + 100mcg yeK2 zuva	Vanhu vanodakwa zvakanyanya vane kushoma kweVitamin D. D3 inonyadzisa kuita basa kwemajeni, mufaro, hutano hwemuviri, uye

		rega rega.	kuumbwa kweGABA. K2 inovimbiswa kuti calcium yakasunungurwa neD3 iende kumabhonzo panze pekudonha mumakumbo. Dhinyiwa nemadhoro ane mafuta kuti zvikwanise kupinda mumuviri.
Vitamini C	Moderate - Chikamu 1	500-2000mg zuva rega rega, yakakamiswa.	Chizvishiri chinobatsira kupfupa uye chinoshanda zvakanyanya pakuderedza kushanda kwezvinokonzera kukuvara kwemuviri nekuda kwekusimudzwa kwealcohol. Inobatsirawo mukugadzirwa kwecholunjikidzo (collagen) (alcohol inokanganisa ganda, lining yemutumbi, uye zvinhu zvinosungirana), hutano hwehutano, uye mugadziriro wedopamine (inenge iri cofactor ye dopamine beta-hydroxylase).
Protini uye bvunzwa remakemikari.	High - Zuva rechipiri.	0.8–1g pamazana emamirori ekubata muviri zuva rega rega.	Mhuka inokanda zvido zvekudya uye inovhara nezvinhu zvisina simba, izvo zvinoderedza kudya kwezvimwe zvinoshanda. Kana amino acid dzadzikiswa, hazvikwanise kuita neurotransmitters, pasinei nekugaroorwa kwezvimwe zviri padyo. Protini ndiyo chinhu chinobva chinoitwa. Tarisa kuti udyire 30–50g pazuwa rega rega. Zvinhu zvinogona kudyidzwa: magaya, hove, nyama yechirungu, yogurt yeGreece, legumes. Kana zvido zvekudya zvakadzikiswa, kunoda protini mushake.

4.2 — Kudzorora Mhando yeGABA.

THE CENTURION — Kugadzirisa Dhizaini Yemutambo Wekubvisa Denderi Yakanga Yasvikwa Kwemakore.

Mhando yeGABA haidzokwanisi kuzadzisa zvakaderera nekubatsira kwezvimiro, semamiriro ayo anogona kuitwa pachinzvimbo chesystem ye dopamine nekuiswa kwemidziyo inobva pazvinhu. Kuwanda kwezvirekodhi zeGABA ndiwo musimboti wekugadzirwa unozvishanduka nekusavharira uye nguva. Zvakaita sei zvinogona kubatsira ndevekubatsira mamiriro anobvumira kuti kuwanda kwakadaro kushandiswe zvine hutano uye nemariro.

Chigadziko / nzira	Dosi.	Nguva.	Basa rairo mu kupora kwe GABA.
Magnesium glycinate (kakavharwa).	300–400mg yechiitera.	Mangwanani nemangwanja.	Chigadziko chinonyanya kukosha chekuwedzera chinobatsira GABA. Magnesium inova musimboti weNMDA - inodzikisa kushandiswa kweglutamate - uye inodiwa mukugadzirwa kweGABA uye inobatsira basa reGABA-A receptor. Inogona kuderedza kusanzwisisana pakati peGABA neglutamate kubva kumativi maviri panguva imwechete. Hapachina chinhu chinonyanya kukosha chaicho chekuwedzera chinoshanda zvakanaka kwazvo kune mashandiro emuviri anenge akanyadzwa nekuora mvura kwealcohol.
L-Theanine.	200–400mg	Sezvo zvakakoswa, kazhinji munguva yehusiku.	Inowedzera GABA ne glycine; inoita kuti mumwe ave nemamiriro ekufunga akazara (alpha-brainwave state). Haisi chinhu chinodaro. Haisiyani munhu achibatwa. Inopa runyararo zvakare pasina ngozi yekubata, izvo zvinonyanya kufanira pakurapwa kwekutambura nekuora mvuduri, nekuti kushandiswa kwebenzodiazepines kunogona kuita kuti utambure uderere.
Taurini.	500–2000mg pazuva.	Nenzara.	Taurine ndiro asidhi remushonga iro rinomiririra GABA uye rinobata ma receptor eGABA-A. Doro inoderedza taurine zvakanyanya. Kuedzwa kwekuwedzera taurine panguva yekudzokorora kubva kudoro yakaratidza kuti inonaka pakunyorova kushungurudza uye pakutarisira hutano hwechipfuva. Iri sarudzo yezvinhu zviviri: inonyaradza mivairo uye inochengeta

			chipfuva.
Inositol.	2–12g pazuva, wedzere dambudziko.	Dosi dzakakamiswa, dzinofanirwa kutorwa nemadhori.	Inogadzirisa senzvimbo yeGABA uye serotonin, uye inowedzera kupenya kwezvinhu zvinoshanda pazvo. Inositol yakawanda inoratidza kuti inobatsira kushungurudzika uye zvinetso zveOCD – zvivakwa zvakajairwa pakunyaradzwa kubva kunyanga. Inobatsira nzira dzinogona kusimbisa insulin, dzakadzikiswa nekuramba kwejecha remwedzi nekuda kwekudonha kweganda remuromo.
GABA (murairo wega).	250–750mg	Manheru.	GABA pachayo ingangodaro inogona kushanduka kuburikidza nechivako chemwoyo chinobva kunyika yacho kuti rive mumutsivo wepwere. Zvisinei, ma receptor eGABA anowanikwa pamamwe mashiriki emuviri uye basa reGABA muropa rinobatsira kuparadza mwoyo, uye mamwe maitiro ekurapa akaratidza kuti inogona kushandiswa kunyenganyenga. Phenibut (derivate yeGABA) haisati zvakakurudzirwa - inonyadza uye inotsiva imwe nyaya yekutendeseka neimwe.
Extract yelemonebamu (Melissa officinalis).	300–600mg yakagadziridzwa.	Manheru.	Inhibhita yeGABA transaminase - inogadzirisa kupera kweGABA, zvinoita kuti Gaba iri pamusoro. Inova nemhedzisiro yakaderera yekudzikisira kushungurudzika. Imwe yemhando dzekuti dziri nani dzinobatsira GABA, uye hadzina ngozi yekuita kuti munhu adege nezvo. Inonyanya kuva nechokwadi mwedzi 2 kusvika 8 apo kushungurudzika ndiyo inongoita dambudziko.

4.3 — Kudzorora uye Kudzoreredza Serotonini neDopamine

Kana zvakaitika kuti nyaya yekudonha kwehutano hwemuviri yasvikirwa uye iyo system yeGABA iri kutsigirwa, kuita kwakasimba kwe serotonin ne dopamine kunova zvinangwa zvekubudirira mune bvunzo. Masystemi aya akaderera zvakanyanya nekuda kwekunyudza mvura, uye anogona kukonzera kurwadziwa, kusada zvinhu, uye kushoma kwemufaro, izvo zvinokanganisa kupora kubva kunyudza mvura.

Supplement	**Dosi.**	**Nguva.**	**Mabviro akakosha nezve murume ane utano hwemwoyo:** * **Kudya zvakawanda zvinonaka.** * **Kufamba kwakasimba.** * **Kushandisa mwedo inokuvadza, senge pfumo.** * **Kunyanya kunwa doro.**
5-HTP (murwi we serotonin).	50–200mg	Manheru - 30 maminiti pamberi pekupfuura.	Serotonini inogadziriswa nekuiswa kwealcohol kwenguva refu. 5-HTP inzvo inova chinhu chinobva pachake chinoshanda. Dzama nemidziyo ye50mg - kana ukanyatsogadzikana, wedzera. Usashandise pamwe chete neSSRIs kana SNRIs pasina mashoko evakadzi (kune ngozi yekurwadza kwe serotonin). Usaendesere mangwanani kana kusimbisa mwoyo kuchikonzera kushungurudzika. Kuenda kwemazuva kunobatsira kuti serotonin iwedzerwe kuita melatonin yokuona zvekuroorwa.
L-Triptofani.	500–2000mg	Manheru, kusiri zvakanaka kuenda kunze pasina protini.	Chinzvimbo chinogona kushandiswa panzvimbo ye 5-HTP, kana kuti kuwedzerwa pachinzvimbo chete – inoshanda zvishoma nekuda kwekuve nezvinodiwa zvepakati pezvimwe zvinodiwa kuti zvive. Inogona kukonzera kupenya kwemwoyo pasi kupfuura 5-HTP kune vamwe vanhu vane mwoyo yakaderera. Kushandiswa kwe tryptophan

			uye 5-HTP pamwechete, asi pazvakaderedzwa zviduku zvepakati pezvose zviri zvitatu, inzira yakanaka kwavari vavanonzwa kuti chero imwe yemhando dzakadaro inokonzera kusagadzikana.
L-Tyrosine / NALT	500–1500mg	Mangwanani, pasina protini.	Mubvunzo wekadopamine. Inobatsira kushandiswa pakurapa kusaziva kufara uye kushoma kwemufaro mumaitiro ekubudirira kubva kunyeredzi - kazhinji mune vanhu vane "Warrior COMT" kana "DRD2-deficit profiles," apo kupa kadopamine ndeyekudiwa zvakanyanya. Dzviga kuita izvi pashure pemazuva 7, apo bhengi rekutanga rematambudziko rakapedzwa. Usashandise neMAOIs.
SAMe	400–800mg	Mangwanani, kusati kwadya.	Mubatsirotsi wezvimedu zvemethyl – inobatsira zvakananga kuita kwe dopamine ne serotonin uye nzira dzekubatirwa nemethylation dzinoita basa pazvo. Pane zvikumbiro zvekuti kuderera kwemamiriro ekufara kunogona kuonekwa panguva yekubudirana kubva kunyeredzi. CHENJERERO: inopesa kushandiswa kwawo kumunhu ane bipolar disorder; inogona kukonzera mania. Tarisa zvakaitika pakubatirwa kwe CYP nechedokero chine simba. Dziva pasi panguva yekutanga.
Rhodiola rosea	300–600mg	Mangwanani.	Kudzorera dopamine ne serotonin; chinonyadzisa zvinetso zvekushungurudzika; chinobvisa kunyanya. Ine simba rekubatsira kushungurudzika, uye pane nharo dzakakosha dzinotsigira izvi. Inogara ichibatsira kazhinji mwedzi 2 kusvika 8 kana uchinzwa kuti

			hauna simba uye usina kufarirwa, asi zvinenge zviri pachena kuti zvirimbi zvepakutanga hazvibatsire zvakakwana. Usadya iyi chinhu mangwanani - inogona kukubata.

4.4 — Mutero Wetsomereki Weduwa.

THE CENTURION - Shongwe Inenge Ichitarisa Kunyengera Mwedzi Yese, Zvino Inofanira Kuitarisana Nekurapa.

⚠ Kana iine chirwere chemhando yekudonha, cirrhosis, kana kuti matanho akaderera ekushandiswa kwezvironda zvepamuviri (LFTs), shanyira chiremba wako usati watanga chero rudzi rwekutora zvinobatsira. Zvimwe zvinhu zvinobatsira zvinogona kukonzera kukuvara kwepamuviri kana iine chirwere chemhando yekudonha, kunyange zvazvo zvaunganakire vanhu vane miviri inoshanda zvakanaka.

Supplement	Dosi.	Nguva.	Basa remuropa.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600–1200mg kazhinji kamwechete pazuva.	Mangwanani nemano, pamwe nezuva.	Glutathione precursor – NAC inobatsira glutathione, iyo inogara zvakakosha muropa uye inomera zvinonzi antioxidants uye inobvisa zvinonyadza mumuviri. Kunwa doro kazhinji kunoderedza glutathione muropa. NAC inzvimbo imwe yemamiriro akaratidzirwa anobatsira kuchengetedza ropa, uye panguva dzacho inobvisa zvido zvekunwa doro nekubatsira glutamate homeostasis. Inobatsira mumitambo yakawanda.
Mhunga yechiwindi (silimarin).	140–420mg yakagadzirwa zvakanyatsogadzikana (70–80% silimarin).	Nezviyo.	Chidimbu chinonyanya kufuridzwa kwekudzivirira ropa remwoyo. Silymarin ine masimba ekudzikisira kurutidzika, kushandisa zvinopesa, uye kudzorera zvinhu kwemwoyo - izvi zvinobatsira zvakanyanya kune chirwere chemwoyo chinokonzerwa nekuputsa, asi hazvibatsiri pakurapa kwechirwere chekumhara.

			Inowanikwa nyore uye isina kukonzera dambudziko. Iyi imwe yemaitiro mashoma ekubatsira anogona kushandiswa apo zviratidzo zvekunyatsokwanisa mwoyo zvakanyanya kufanirwa.
Asidhi ye alpha-lipoic (ALA).	300–600mg zuva rega rega.	Zvikonzerese kuti zvishorwe nemazuva ekudya kuti zviwane kunyoresa kwakanaka.	Mvura nemamiroro akazotakurirwa—inosvika kumayero amwe maanti-oksidheni anogona kusvika. Inobudira glutathione, Vitamin C, uye Vitamin E panguva imwechete. Inoderedza utano hwemutsvuku weacetaldehyde. Inonyanya kushandiswa kune vanhu vane ALDH2 variant, avo vanokonzera kuunganidzwa kwemutsvuku weacetaldehyde zvinoverengwa.
TUDCA (tauroursodeoxycholic acid)	250–500mg pazuva.	Nezviyo.	Derivatendiyi yeasidi ine zvakakosha zvekudzivirira chiedi - inodzikisa kutadza kwe endoplasmic reticulum uye kushanda kwemitochondria mumisodzi yechiedi. Pane zviratidzo zviri kuwedzera nezve kushandiswa kwayo muchidoonekwa chechiedi chinokonzerwa nekuora mvura. Inodhura, asi inogona kufungiridzwa kwamunhu ane matambudziko akakura emisodzi.
Fosfatidicholine.	1–2g zuva rega rega.	Nezviyo.	Phospholipid inonyanya inokosha yekuita kuti maminerere emasero ebhiza ave akakwana. Doro rinobata kuita kuti muropa usave nephosphocholine yakaitwa mumuviri. Kutorapwa kweiyi mvura kunobatsira pakubvisa zvinhu zvinenge zvabuda, kufamba kwemvura yemudumbu, uye kushanda kwemasero ebhiza. Inopawo choline inodiwa mukugadzirwa kweacetylcholine - iyi chinhu

			chinonyanya kukosha pakudzoka kwekufunga.

4.5 — Bhodhiro Iyo Inopinzwa Kushungurudzwa.

THE CENTURION - Kushungidzwa kwealcohol hakusi zvakanyanya kufadza. Zvinoreva zviitiko zvemuropa.

Kudya kweinomhanya kwealcohol munguva yekurapwa kunoitika kuburikidzo yemaitiro anotevera akasiyana-siyana emuropa: kudya kweinomhanya nekuderera kweGABA (kunetsa), kudya kweinomhanya nekuderera kwedopamine (kusvitsa zvinhu), uye kudya kweinomhanya nekuderera kweopioids/endorphins (kurwadzi uye kufa kune vamwe). Kunzwisisa kuti nderupi maitiro anodana kudya kweinomhanya kunobatsira kuti uve nechokwadi chekuti ungadaro sei.

Mhando yekuda.	Zvinonzwa sei.	Kukanda zvinoita.
Kufarira kunokonzerwa nekuderera kweGABA (kunowanzoitika pakudzokorora kushandisa doro).	Kukanganiswa nekutya. Muviri unotumira chiratidzo chekukuvara. Doro rinobvisa matambudziko. Kushungurudzika kwacho kuri chinhu chinoratidza kuti muviri uchida chinhu chinoshanda zvakanyanya pakubvisa matambudziko.	4-7-8 kufema pakarepo — inobuditsa nerwe rekusanzwa uye inovhura runyararo rinonzwisisika kuburikidza nekubvisa zvinhu zvinoreva GABA. L-theanine 200mg. Kunyora mvura yenyoro pamusoro wemoyo nemakumbo — inobuditsa reflex yekufamba pasi, kunyatsopedzisa kushanda kwechipatara chemuzvito. Magnesium kana usati waita zvimwe.
Kufarira kunopesa nekuderera kwe dopamine.	Muzuru, mutsvu, usina kufara. Nyika haine ruvara. Zvinhu zvaunofanira kunzwa kuti zvakanaka hazvinonzwi. Kushungurudzika kwacho ndiko kwekutarisira kuti nyaya dziri kuita kuti ufunge chinhu.	Kuvandudza kwemamiriro akakwirira - inzira yakadzika zvikuru yekubatsira dopamine. Kushanda nemvura inotonhora (kunyora kana kupfura mumvura). Kutaura nevanhu vamwe, uko kuroorera kwawo kunogumburudza. Ipa simba chinhu chakakosha chaunoda kubva muzvakaita zvinhu zvinokufadza (Section 6).
Kufarira kwezvinodhaka zveopioid uye endorphini.	Kunenge uchinzwa kusagadzikana. Kunenge une zvinonyadzisa mumwoyo. Kunenge uchida kunzwa kuti unowanikwa kana kuti kunyatsopedza, asi zvinoita sekunge hazvipo. Dzimwe nguva vanhu vanofunga kuti unoda kunwa doro, asi	Kukurukidza — kana zvichidikanwa, kubata mumuviri (kusvikirira, kukwazisa ruoko), kunyudza izwi. Usavharika nemunhu uyu paunenge uchida. Kufambawo kunobvisa endorphins. Kunyemwerera. Chero basa raanogona kuita kuti muviri

	chokwadi nderokuti unoda kungonzwa kudzikiswa uye kunge wakabatana nemunhu, sezvo doro rinogona kupa kufara kwakadaro.	utonge endorphin uye oxytocin panguva imwechete: kuitira imbwa kana mhenda, kubata mumuviri nemunhu ane akaunganidzwa, kufamba zvine simba nevamwe vanhu.

MAITIRO EKUPINDIRA ANENGE MASHANU EMINITI — ICHENGETEDZWA MUCHIMERO CHINOTEVERA.

1. Ndiratidze here kuti iri wekupi: kushungurudzwa, kusaziva chaunoda, kana kufa nehana.
2. ITAURA ZVESE ZVINOTEVERWA:
   1. Pamusoro pezvo, ita "4-7-8 breath". Ita makikiki mana ekupinza nemhepo. Hapana kukanganiswa. Iyi ndiyo nzira yekutanga yese, zvakakosha zvekuti chii chakukuchinja.
3. EDZA ZVAKAFANIRA. Magnesium + L-theanine dzekuti dzibatsire kana uchida GABA. L-tyrosine kana Rhodiola dzekuti dzibatsire kana uchida dopamine (kana usati dzadzisa). Hazvifanane nezvakaita nemamiriro ekutanga 1–2 — zviri kuzobatsira zvaanenge achiita muropa wako.
4. Chengeta musimboti wekufarira. Musimboti wekufarira unoda nzvimbo yacho. Simba kunzvimbo imwechete, shandisa zvinhu zvinotarisa maso ako, enda panze.
5. BHURAIWA. Tumira meseji kana kufona. Usatarise kuti kutaura nezvekuda kwemwaka—chete kuti mupindire pachinzvimbo yekubata. Kusvikirwa kwevanhu ndicho chinhu chinobvumira kunetsa kwekunyanya kuda mwaka.
6. SHANDISA MUFANHO WECHOKUITA ZVAKANAKA. Kubva muSezoro re6. Iyo nzira yakanakisa uye inogona kushandiswa pakarepo. Uri kudzidzisa kuzvidzikisira—usiri kungodimbura, asi kusimudza.
7. Trigger, mhando, simba (0-10), chinhu chinoshanda, chikonzero. Mhando dzinotsanangurwa dzinoshandiswa semakondisi. Makondisi anogona kushandiswa kuti zvigone.

4.6 — Peyipidi yekubatsira.

Peptides dzino inotangwa ari nechokwadi chekushanda zvine hukama nekudzoka kweiyo system yeGABA, kudzikisa kurwara kwemishonga mumutsva, uye kugadzirisa chironda muchitima. Zvinhu zvinoshandiswa mukutsvakurira - nyanzvi dzechiremurefu dzinofanira kutaura nezvezvazvo.

Pepataidhi.	Maitiro ekudzorerwa kwekutambura kweinomwe.	Nguva.	Notes

BPC-157	Kugadzirisa hukama pakati pemuviri uye mwoyo; kugadzirisa neuron; kusimudzira dopamine ne serotonin; kushandisa zvinhu zvinobvisa kurutidzika; kuita kuti liver isabwe.	Musiwa 1 uye mberi - zuva nezuva.	BPC-157 ndiye peptide inenge ane simba rakakura mukudzorerwa kubva kunyeredzi dzekamabwe, nekuti anobata zvinhu mitatu zvikuru dzinoita kuti kamabwe de: muranda wemudumbu (mudumbu unosviba), midziyo yedopamine-serotonin, uye chiropa. Kuisa BPC-157 nemuromo kunonyatsokodzera uye kungava nani kupfuura mamwe marongero ekurapa mudumbu. Kugadzirisa zvinhu zvinobatanidza mudumbu nepfungwa kungangova chinhu chinonyanya kukosha mukudzorerwa kubva kunyeredzi dzekamabwe.
Selank	Kudhirowa kweGABA ne serotonin; inogona kushandiswa kuparadza kunyanyadza pasina kukonzera kudzokorora; inoderedza kunyanyadza pasina kuita kuti munhu asvike.	Zvose zvinotevera zvinoita nguva imwechete, asi zvinogona kushandiswa sezvakakodzera kana kuti zuwa nezuwa kana kuti kufungidzira kweGABA kuchidikanwa. [Zviri mumwedzi 1-8 - sezvakakodzera kune utsinye; zuwa nezuva kana kufungidzira kweGABA kuchidikanwa.]	Selank inonyanya kushandiswa mukudzorerwa kubva kunyeredzi nekuti kusagadzikana kwekunetsa kunokonzerwa nemusimboti weGABA ndiyo inzira huru yekuda uye panguva imwechetewo inzira huru yekudonha mune zvaro. Selank inobatsira nezviito izvi pasina ngozi dzekuvhunduka dzakawanzoitika nebenzodiazepines. Inopesa, haina kudzidza kuita zvinhu. Inoshandiswa nemutsetse wepwere.
Epitalon.	Maitiro ekurapwa; nzira yedziva re-pineal; kuchengetedza matelomeri; kusimbisa maitiro ezuva.	Zvose zvinotevera zvinoenderana nemwedzi mitatu yekutanga (zvose zvevhiki), asi	Kusanzwisiswa kuti kusagadzikana kwekurara kunogara kwemwedzi kana makumi emwedzi panguva yekubudirira kubva kuinomwe. Epitalon inobatsira nzira yegomba remwoyo (pineal gland) iyo

		mushure mwedzi mitatu, zvinogona kushandiswa sezvaunoda. * Mwedzi we1 kusvika we4 — Mazuva 10 ekufamba, uye ipapo zvinoenderera sezvaunoda.	inomwe yakanyadzisa zvakawanda. Inopawo kuchengetedzwa kwezvinhu zvidiki muviri panguva yekuremerera kwemamiriro akaita sekusanzwisiswa kunoitika munguva yekubudirira pakutanga.
Thymosin Beta-4 (TB-500)	Inzvimbo dzinobvisa kunyomwa; kugadzirisa masaisai; kudzikisira kusvibiswa kwechipfuva mune zvidzidzo.	Mwedzi 1-3 kana kuve nechirwere chinonyanya kukonzera hutachiona hwechipfuva.	Kune vanorwara chirwere chemoyo chinokonzerwa nekuora, uko kufamba kwezvinhu mumuviri (fibrosis) kwakawanikwa, TB-500 inoratidza kuti ine zvigadziriro zvinobvisa kufamba kwezvinhu mumuviri mune mamwe edzidziso. Izvi ndezvekuti vachipatari vadaro, nekuti chirwere chemoyo chinoita kuti zvinhu zvikomberedzwe. Hazvisi nzira yekutanga, asi inogona kukurukidza pamwe nevakadzi vedokotera vanotoronga kupona kwemoyo wako.
Semax	Kudzidza kweBDNF; kugadzirisa mabvazuva; kutsigira iyo prefrontal cortex; kusimudzirwa kwe dopamine ne serotonin.	Vhwina vana kusvika kwevhiki rechipiri uye kupfuura.	Doro inogona kukonzera kushoma kwemano uye kupfupa kweiyo prefrontal cortex. Mhedziso yeSemax inobatsira kugadzirisa neuron, zvinoita kuti mupfungwa dziive nani panguva yekudzoka kubva kunyudza. Inonyanya kuwanzoshanda pakushoma kwemufaro uye kushoma kwekuda kwevhiki rekutanga kusvika wechitatu.

Sezheni re5 - Kukonzera Kudzorwa Kwekuzorora.

THE CENTURION – Doro haidi kukubatsira kufa, danga kuchikuvadza. Hazvisi zvimwe chinhu.

Imwe yemaitiro akajairwa uye anonyanya kusununguka pakukuvadza vanhu vane utinenge hwechinomwe ndeyekuti chinomwe chinobatsira kufa. Chinomwe chinova sedation - kudonha kwemuzungu nekukurumazana. Hakuna chinhuri chinonzi kufa. Chinoderedza zvekufamba kwe REM sleep zvakanyanya, chinoparadza maitiro ekufara, chinodzikisa kufara kwezvinofukidza, uye chinova insomnia (kusagona kufa) mune chipiri chehusiku sezvo chinomwe chakapedzwa nemuviri.

Chikonzerwa ichi chinoshanda kuti makore ekudya kunyoro kuitira kuti urambe wakoromoka anogadzira murume ane utano unoshingaira, asi asina kumbonzwa zororo zvakakwana apo aine kunyoro. Iye zvino, pakutanga kwekurapwa, anonyanya kushanduka kusvika pakurara nekuda kwekuti nzvimbo yekunononga inenge yasviba uye murume uyu asina kumbomirira kuti zitaurei nezvekusimudzira zororo.

Kukudzorera kufa zvakanaka panguva yekubudirira kubva kunyeredzi inenge imwe yehuwandu hwakakosha uye hunonyanya kusvikirwa munzvimbo iyi. Kusagona kufa zvakanaka (insomnia) ndiyo inzira inowanzotaurwa inodaro kuti chii chinokonzera kuvhura zvakare panguva yekubudirira. Saka, inenge imwe yehuwandu hunogona kugadziriswa nemidziyo uye maitiro anotsananguririrwa pazasi apa.

- Melatonin (0.5–1mg inogadzirwa pasi pezwi, 30–60 maminiti pamberi pekuti urambe kurara) — dosage yakaderera inobudirira kupfuura dosage yakakwirira; dosages dzakadiki dzinogona kusundudza rhythm yenzuva.
- Magnesium glycinate (300–400mg, awa imweduro), - inobatsira GABA, inodzikisa kushanduka kweglutamate, uye inodzikisira temberatura yemuropa.
- Glycine (3–5g, 30 maminiti gare gare) - inogadzirisa temberatura yemusoro, iyo inzvimbo huru yekuyamwa; uye inowedzera basa remutauro weNMDA, zvinoita kuti GABA ne-glutamate zvikwanise kuzvitungamirira.
- L-Theanine (200–400mg manheru) — inokwidziridza maawa ealpha, uye inoderedza kushungurudzika kwekunyanya kunoita kuti usakwanise kurara.
- 5-HTP (50–100mg manheru) — chinhu chinobudisa serotonin, chinoshanduka kuita melatonin; inobatsira mufaro nekunyaradza panguva imwechete.
- Phosphatidylserine (100–200mg manheru) - inokonzera kuderedza cortisol manheru; kusavheneka kweHPA axis nekuda kwekudya kunyoro-nyoro kunowedzisa cortisol uye kunobvumira kuita zvinangwa zvekunoroka.

Protocol 17 (Dhizvino Zvekurara)

[Iyi protocol inopa mashoko ekubatsira kuti uderere zvakanaka.]

*   **Sarudza nguva yekurara uye yekuchema.** Edzai kuenda kunorara uye kuchamisa panguva imwechete zuwa nezuva, kunyange pamazuva eholide.
*   **Gadzirira mhepo yemoyo yako.** Sarudza kurota nemhepo yakazvimiririra. Simba remhepo inokubatsira kurara.
*   **Dzorera zvinhu zvinokubata panguva yekurara.** Chengeta chipatara chako chakachenesa uye chiri pachena.
*   **Chengeta mafoni, matabisi, uye mamakine anotungamirirwa neiyo ekureka.* *Dzimwe nguva dzinogona kukanganisa kurara kwako.
*   **Sarudza zvimwe zvinokubatsira.** Zvimwe zvinokubatsira zvinoshanda kuita panguva yekurara, senge kubatana nemhuri yako kana kushandisa mafomu ekudzoka.

[Kana uine matambudziko ekurara, shanyira chiremba.]

Mashoko Ekubatsira Ekureka Doro:

*   **Usadya doro.** Zvinosanganisira doro rezvokudya, doro remuromo, uye zvimwe zvinogona kuita kuti uderere. Kunyange zvinhu zvidiki zvinogona kukonzera matambudziko ekurara nekuda kwekunetsa kwemuviri muk

Sezheni re6 - Kusarudza Kushandiswa Zvinhu: Kuwana GABA Yako.

THE CENTURION — Centurian Paper C-28 Inoshandiswa Mukurudzira Kurega Kunwa.

Doro inogona kukonzera matatu mararamiro akasiyana-siyana emakemikari mumuviri zvinoenderana nezitauri yawo, nguva, uye chikonzero chekushandiswa. Chimwe nechimwe chezviito izvi chinofanirwa kuchinjiswa nemamiriro anozvishandisa asina kukonzera matambudziko akakura.

Chii chakanga chichipa zvakaitika apo munhu aiva achinwa doro?

Fonkishoni.	Kemistry yehurefu.	Dhizira yedziviriro yemamiriro ezvisikwa.
Kudzikanwa kwekunyanya / kunyaradza mivairo.	Kusimbisa GABA - doro yakadzimisa nharembozhanare yaingonzwa zvakangoita kusadaro. Kune vanhu vane "Sage constitution" uye vanenge vachirarama nepfungwa yekutya yakaenzana, iyi yaiva nzira yakanakidza zvikuru yekubatsirwa.	Kufema zvinehunhu (zuva nezuva, haisi chinhu chekukurukidza). Kutarisa – hunyanzvi hwekunyarara hwunoshanda kuti mumuviri mune GABA system pane kuishandisa kubva kunze. Kushanda nemvura inotonhora (inoshanda zvine simba pashure pekumanikidzwa). Hunhu. Magnesium. Hunyanzvi hunoita zuva nezuva uye hupenyu hwese – hausi wekushandiswa mune mamamiriro akasiyana-siyana.
Kusanzwisisana uye kubatana nemunhu.	Kudzoka kweendaidza uye kudzikiswa kwekufungidzira kwevamwe. Doro rakatanga kuvharisa rwiyo rwekusavimba, uye rakaita kuti munhu azvitonge zvakanaka, ave nerurami, uye anzwa kuti anenge ari wechipamwe nevamwe.	Sangano rekudzidza uye kurapwa, mapuranga madiki, masangano ekubatana anovimbiswa. Kutarisana kwemuviri (kwakachena uye kwagadziridzwa) kunobudisa oxytocin. Kubatsira vamwe kunoguma nekubuda kweendorphins uye kuzviziva sechipfeko chemumwe nomumwe.
Mufaro uye mubayiro.	Kuzvimba kweiyo neurotransmitter dopamini uye iyo system yeopioids. Doro rinonzwa zvakanaka, kunyanya munguva yekutanga. Izvi zvirichena. Iyi yaive chiitiko	Zvinangwa zvakagadzirwa zvakanyanya zvekuvaka dopamaini: kurova zvirimupfungu, kuita basa rekugadzira, kushandisa makwikwi, kupinda mune

	chengerere chaiye mumuviri.	zvikwereti nevanhu. Hapana imwe nzira inogona kukanganisa simba rezvinangwa zvose zviri pamuviri sekuti doro rinobva — ndiko kuti, chikonzero nei zvakakosha kuve nechokwadi chekuti pane zvimwe zvinangwa kusiyana-siyana, kwete kungova sarudzo.
Mhiridzo yekuchinja uye mvumo yekuputsa.	Kudoro kwevhuya kubva kuita basa raisiri nezve zvakawanda zvekushandiswa kwemishonga. Zvaireiwo ndizvo: chiratidzo – zuwa racho rapera, kunyara kunobvumirwa, basa rinogona kumira.	Maitiro ekubva pazvinhu: panguva imwecheteyo, panzvimbo imwecheteyo, asi nemhando dzemwari dzakasiyana. Doro risina musodzi (doro remwero, doro redokotera, kana doro risina musodzi). Mhepo mufupi yekubvumira kupinda mumamiriro matsva. Utsi hunoda chiratidzo; husingafanire doro muchiratidzo ichocho.

Architecture Yemhando-Zvemushandiro yeGABA Inokubatsira Pakurapa Kusha.

THE CENTURION — Kukuvadzisa Dhizaini Yemhando Inobvisa Zvinodhaka Inenge Ichishandiswa.

Chirongwa cheSage chinoda kuti iye anotarisira kuwana rugare uye kuvadzika kwekunonoka, uye kunonoka kwekutapwa neinomwe chinhu kunonyanya kufungidzirwa sechirongwa cheSage, chinoshanda nekugadzira upenyu hwakanaka hwanobva mumamiriro akazvimiririra. Haisi nyaya yekubvisa zvinhu zvinokonzera kusagadzikana. Ndiyo nyaya yekugadzira sisitimu yakasimba mukati menyama inogona kushanda pasina chinhu chinonzi "inomwe chinhu."

- Kuzviita kufunga zvakanyarara zuva rega rega kwemaminiti gumi ekare. Haisi sarudzo, asi chinhu chinodiwa chaizvo sezvinhu zvinobatsira muropa. Izvozvi ndizvo zvinogadzira GABA yakaitirwa mumuviri wenyu, iyo yainge yasimbiswa nepfura. Protocol 04 (Dharma Recovery) muchinyorwa chikuru chinonzi "Compendium" ndiyo inoratidza zvakawanda nezveizvi.
- Kurovedza zvakanyanya kwekurima mumwedzi, angadaro 4 kana kupfuura. Kupwerezwa kweBDNF kubva pakurovedza kwenguva refu kunogona kuitira kugadzirisa utano hwehutano hwemwoyo inokanganiswa nepfefe. Kupwerezwa kweendorphin kunobatsirawo mumamiriro ekushandiswa kwezvinodhaka uye kushandiswa kweendaorphin. Izvi hazvisi mashoko

ekururama - ndiyo nzira yakanakisa isingafaniri kushandiswa nemishonga yekubudirira pakudzokera kubva kufefe.

- Chirongwa chinonyatsoita basa uye chinoshanda zvakanyanya. "Flow state" inzvo zvaanenge ari mumamiriro akaringana eGABA - kufara kwepamberi mune basa rinoda kudzidza kunyatisa pfungwa dzinotya nekuda kwekushandiswa kwenzira yekuita basa rakakosha, panze pekushandiswa kwezvimedu. Kunyora, mimhanzi, hunhu hwekuona, kubika, kuvaka. Kuzvipira mune zvinonyatsoita kupfuura kuzvichengeta mune zvinhu zvakawanda.
- Chikomo chenyengai chaicho. Kwete chikomo chekufamba-famba. Kwete chikomo chemashosi emakombiyuta. Kutsungaidzwa kwevanhu vachitauka, vanoziva mamiriro ako chaiwo, nevamwe uko kunyarara hakusi chinhu chinodiwa. Mhando yekushanduka yemishonga inonzi endorphin ne oxytocin iyo yakashandiswa nemwaka inopindira zvakanyanya kumamiriro akadaro. Makomo ekutanga gumi-neshoma anopa chikomo ichi kuvanhu vakawanda - uye Protocols 04 ne 08 zveCompendium zvinotaura nezvenyaya dzekutsungaidzwa kwevanhu mukati mechirongwa chekuchokwadi.
- Kushandiswa kwemamiriro ekunyaradza kwevanhu, senge basa rakagadziridzwa. Kwete sezvinhu zvinogumburira. Zvidiki zveminiti makumi maviri zuva rega rega. Muvabvu wemusoro unovaka zvakare unoshandiswa nemamiriro ekunyaradza, uye inokonzera kuti nhanho dzehormone dzine zita iri "cortisol" dziwedzere zvakananga, nyaya iyi isingaitwe mumigwagwa kana mumatenga.
- Sevhisi. Kunyatswa kwekuvabisa mumwe munhu kunoshandura zvinhu zvakawanda panguva imwechete, senge kufara, kubatana, uye kuziva chinangwa, uye kunounza runyararo rwekuti uri nyore mupfungwa yekugadzirisa zviyero zvairatidza kunyenganyenga kwekunaka kwemvura. Vanhu vakawanda vanogara kwenguva refu vachibvisa mvura mumuviri vane chikumbiro chekuti sevhisi ndiyo nzira yakanakisa yekunyarara kwendure yakarurama.

Sezheni 7 -- Kushanda neRecovery Kernel: Mufundo wenyanga yenyu.

Zvinoreva chikamu chemwimbi, kana kuti nguva yakatarwa.	Mitemo.	Chikafu chepamusoro.	Mabviro akakosha nezve murume ane utano hwemwoyo: * Kudya zvakawanda zvinonaka. * Kufamba kwakasimba. * Kushandisa mwedo inokuvadza, senge pfumo. * Kunyanya kunwa doro.
Kudzivirira Muvakadzi (mazuva 0-7 kana ari nechirwere chepfungwa).	Chiremba - haisi bhuku reCompendium.	Kugara hupenyu. Kudzivanza kuderera. Kuchengetedza utano.	Iyo nharaunda yeRecovery Kernel haibude pano. Kutariswa kwezvirwere nemishonga kunobuda pano. Kana uchirapwa zvakakwana, dzoka kuindira iyi uye uderere paivharu reBiological Foundation.
Nguva yekutanga kusvika kwechipitandi (masikati 1-14).	Protocol 07, Protocol 09, Protocol 17, Protocol 18	Nhoroondo yezvokudya dzinodikaniko mumamiriro ekukosheswa, thiamine, maginezi, kuputsa zvinonyadzisa, kugadzirisa uta.	Thiamine musiitwa zuva rekutanga. Magnesium musiitwa zuva rekutanga. B-complex yese musiitwa zuva rekutanga. Izvi hazvifaniri kusvikidzwa. Muviri unoshanda zvakaipa haungotanga kuzorodza pasina zvinodiwa kuti ushande. Protocol 18 (uchengetedzo) uye Protocol 09 (kubatana kwehutano hwezungu nepfungwa) ndidzo protocol dzakakosha zveVolume I dzekuzorodza kunonhuhwirira.
Mapepwo yeDNA (Zvichevo 1-4)	Section 15 (Compendium), Protocol 11, Protocol 12	GABRA2 yekuyererwa, OPRM1 yechishandiso chemushonga waNaloxone, COMT yakamiriiro, MTHFR.	Zvakatangwa zvakakosha zviviri zvemuDNA pakurapa kushandiswa kwemichero: GABRA2 yakanganisika inenge nemhedzisiro yakaipa uye OPRM1 A118G. Zvakadaro, zvinoita kuti mashefu emitambo avharege kuita sarudzo dzekurapa (kutarisa zvikonzeri, kufungira kana kuti kwakakodzera kushandiswa kweNaloxone). Tevera bvunzuriro yacho munguva yakafara.
GABA System Repair (Zviteso 1-12)	Protocol 04, Protocol 01 yekudzorerera zvido, Isefu 4.2 yebhuku iri.	GABA yekubatsira, kufema zvinehunyanzvi, kuvandudza pfungwa, uye kuita zvekudzidzisa	Saka uchibva kumaitiro ekubvisa zvinonyadzisa kana marijuana, kugadzirisa simisita yeGABA ndiyo chinhu chinokosha chaizvo munhoroondo yekubvisa kunyange. Iri simisita inenge yakondedzwa

		mwoyo.	zvakanyanya uye kushoma kwemishonga yacho kunobata basa rakakura mukudzoka kune zvainge zvabviswa. Zvose zvinogona kuita mumamiriro aya.
Architecture yeMaitiro uye Yemamiriro Ekugwirira Kwenzi (Zvichemo 2-12).	Protocol 02, Protocol 05, Protocol 06, Protocol 08, Protocol 13	Kudzivikaniswa kwekutambura kubva kumamwe mashandiro kuenda kune mamwe, kugadzirisa nharaunda, kufungidzira zvinokonzera kutambura, kuvaka hukama hwakanaka.	Kudonha kwealcohol kuenda kuchinhu chinonakidza (benzodiazepine) ndicho kudonha kunonyanya kukuvara zvimwe zvehutano panguva yekurapa. Sarati 02 inofanira kuverengerwa pakarepo. Kudonha kwezvinodhaka, kana kuti "cannabis",woyawo kazhinji kwaanotanga munhu ane hutsinye hwekunyanya kunyara. Zvitero zvekusununguka zvekudonha zvinoita, usati zvaitika.
Mwedzi 1-6: Kudzorora Chirwere uye Muropa.	Protocol 07, Protocol 18, chinangwa chekutsigira chiedzimba (Sezoro 4.4)	Kutarisa basa remuchembere, NAC, silymarin, TUDCA, phosphatidylcholine.	Sarudza kuongorora kwemwedzi rimwe, mwedzi mitatu, uye mwedzi anomwe mushure mekunge uva nechokwadi kuti watanga kuvadzika. Chirongo ndicho chimwe chezvinhu zvinogona kuzorodzwa zvakananga mumuviri - kunyatsopedza kunobudirira kunogona kuitwa kunyange pachirongo chakakonzera kukanganiswa kwakadaro, kana ukaenda nechokwadi. Chengeta marekodhi. Farirai kusimbisa kuti zviri kuita zvakanaka.
Kuzvitenda uye Kuziva Zvinoreva (Mwedzi 2-12)	Protocol 20, Protocol 21, Protocol 23, C-28	Kugadzirisa utano hwemwoyo, kufunga nezvekuzvivara, kuumba zvinangwa.	Kushesha kwekutamba zvemurwere kunowanzo kusanganidzwa nemamiriro ezvinhu—'Ndiri munhu anotambisa.' Kune vanotambisa kwenguva refu, kuvhara zvakare kunoda kuvaka mamiriro ezvinhu anenge asina danho remwedzi. Protocol 20 (kuvandudza mamiriro ezvinhu) inonyanya kufanira.
Long Game (Mwedzi 6-24+).	Protocol 24, Protocol 25, C-28, C-31	Zvinhu zvinofanira kuita, kugadzirisa hukama, kushandiswa kwemarudzi akasiyana-siyana kwezvaunoda.	Kukura kwehuwandu hwehutano hwemwoyo hunoitika mwaka wechipiri wekudzoka kunyaya inogona kuongorwa neMRI uye inzwi rakakosha zvakanyanya. Munhu akazvitsunga kuti adzoke kunyaya pachinzvimbo ya1, anogona kuve nemamiriro ezvinhu akafanana nemamwe mwoyo - zvinonyatsoita, zvinongorwa zvakanaka - pachinzvimbo ya18. Izvi haisi mashoko. Ndiyo nzira

			yenyeredzi inonyanya kusimba yekudzoka kunyaya iyoyo.

Section 8 -- Iyo Sarudzo Yemidziro.

Kuderera kwekutambura kwealcohol ndiye wekudaro wepfupa yemamiriro ezvinhu ekuvhara zvimwe zvinotambura, uye inobatsira mumitreatment iyi. Miriwo yezvakatanga pazasi iri isingashandiswi zvakawanda - matatu anoratidza kuti vanhu vashoma kupfuura 10% vane kuderera kwekutambura kwealcohol avo vaigona kubatsirwa nemiriwo iyi, vanowana hutano. Iri ndiyo gap yemamiriro ezvinhu yekutarisira inokonzera kufa.

Tarisa zvakadzidzwa iyi nemudokorero wako. Bvunza zvakananga nezvezviyano izvi. Dhizaini yeRecovery Kernel uye kurapwa kwezvinodhaka hazvisi zvivimbiso - zviri kuiswa pamwe kuti zvishandise.

Mishonga Inotsvitswa neFDA (Federal Drug Administration) Yekurapa Chirwere Chekurova.

Mishonga.	Maitiro.	Mhando yekutendeseka.	Zvekushandiswa kwezviratidzo zvemuDNA uye zvemishonga.
Naltrexone (inoramu kana kuti injekshini yemwedzi rimwe rimwe / Vivitrol).	Opioid receptor antagonist - inobvisa chiratidzo chekusimbiswa kweendorphins kubva kumwaka, zvinoitika nekudzikisa "kuda" uye kusimbiswa.	Yakajena - mazuva akawanda ekutsvaga uye kuyedza, yakabvumidzwa neFDA.	OPRM1 A118G vane vanoratidza mhedzisiro inonyatsofanira - inogona kuva nehuwandu hwezvinhu zvinobudirira zvakakura kusvika katatu. Kana iwe uchiziva kuti une iyi mutation, naltrexone ndiye murongwa wekurapa unobudirira zvikuru. Kudzivirirwa kwezuva regumi remwedzi (Vivitrol) kunoderedza kufanira kwekudya kwemazuva ese. The Sinclair Method - kutora naltrexone pamberi pechinguva chimwe nechimwe chekudyisa kuti zvishamise mhedzisiro yechokwadi - inzira yakaratidzwa yekudzivisa ngozi kwevanhu vasina kugadzirira kurega kunyudza.
Acamprosate (Campral)	Kudhirowa kwe GABA uye glutamate - inoderedza kushanda kwakaenzva kweiyi mvondo, iyo	Inokanzwa zvakadzika - Yakabvumidzwa neFDA; inobatsira zvikuru	Inokodzera zvakakosha zvikuru kune vanhu vane mamiriro ekuderera kweGABA (GABRA2 ane ngozi yakakura) uye kwavaeni vane PAWS

	inokonzerwa nekuvhara mwedzi uye PAWS; inoderedza kusuruvarira kwekushandisa chinhu.	pakurapa PAWS.	yakaoma. Inobviswa nemwedzi, isiri kushandiswa nechiropa, izvo inzvimbo hombe mukurapa kwekutambura, kunyanya apo chiropa changu chinosingaite zvakanaka. Isiri kushanda pamamiriro ekubatsira chiropa. Dzama kuishandisa panguva yekuchengetedza kana nekukurumidza pashure pekuchengetedzwa.
Disulfiram (Antabuse)	Kudzivirira kweALDH2 - kunobvisa kuita basa kweenzvimbo dzinobatsira pakubvisa acetaldehyde, zvinoita kuti munhu ave nemutsinzwa wakashata, kushushikiswa, uye kusagadzikana kana akadya doro.	Nzira yekudzivisa; inobudirira kana kutevedzwa kwemitemo kuchitarisirwa.	Inzira inoshanda nekudzvisa kunwa uye nekutongofara zvakanyanya. Inonyatsoshanda kana kuona kuti munhu ari kutora chiedi (mumwe murume kana mukadzi, mutengesi wechediyi, kana mumushandirizvi). Haisati nyoro kune vanhu vane ALDH2*2 — vakava nemasimba ekubvisa acetaldehyde; disulfiram inonyadzisa masimba akaita aripo. Inoda kuti munhu ave nechokwadi chekurega kunwa zvachose nekuti kunwa kunenge kuchinja kuipa zvemuviri.
GLP-1 agonists (semaglutide, tirzepatide)	Deredza zvido zvekunwa doro nekuita shanduko mumamiriro ekudonha kwe-dopamine uye ekubhadzwa. Data yema2025–2026 inoratidza kuderedzwa kwezvakakosha zvekunwa, pakati pe50% ne60%.	Inoita — data inonyanya kukosha; matinyi emitambo ekliniki achangobva kutanga muna 2026.	Kugadzirwa kwakakura zvikuru mune zvido zvekurapa kushandiswa kweinomwe mwaka wechipiri. Nzira yekushanda inoratidza kuti inoderedza "kuda" kwekunonoka kunoda inomwe, - kumanikidzwa kuenda kuchinhu ichocho - panzvimbo pekungopedza chete mubvunzo wemurwere anonyatsoishandisa. Kunyanzvi dzinoshandiswa zvakawanda, uye dzinogona kukonzera matambudziko emitambo, zvinogona kuitira kuti zvinhu zviende zvakanaka. Zvikwanise kuita zvose zviri pamusoro zvine chekuita nemutengo wekushanda. Nyorai nechiremurefu wenyu.

Gabapentin.	GABA-modulating anticonvulsant - inokanzira zviratidzo zvekuvhara uye PAWS; inonyanya kushandiswa pakurapa utsinye uye kusagadzikana.	Inodhisa - kushandiswa kwemishonga kwete nemamiriro akabvumirwa; pane zvikumbiroro zvakakura zvekushandiswa kwezvirwere zvekuoma kwekudya.	Inogadzirisa zvakakosha pakutarisira PAWS uye kunyara kwezuva rekutanga kusvika mwedzi mitatu. CHENJERERO: gabapentin pachayo inokonzera ngozi yekuvhunduka, kunyanya kune vanhu vane nhoroiyo yekushandisa chinhu. Shandisai nekuchengetedza nguva uye pasi pevhidhiyo. Profile yakanakisa yeGABRA2 inogona kubatsira zvikuru uye inoita kuti kushandiswa zvisiriyo kuve nechokwadi - tarirai zvinoenderera.

Mazano Ekupedzisira.

THE CENTURION - Dhizvimbo dzekuti zvinhu zvaive zvaita kuti munhu afaure mvura haiva nepfupa. Zvainge zviri kushandisa, asi zvainge zvichiedza kusarudza nyaya chaiyo, uye zvainge zvichiita nezvakatsetseka.

Mhando yeGABA yakanga isiri nyore kuzvinyaradza. Mhando yeendorphin yakanga isiri nyore kuita kuti munhu ave nemufaro wekushinga nevanhu. Mhando yedopamine yakanga isiri nyore kuwana mufaro mumamiriro ezvinhu ezuva nesu. Mhando yemuthorination yakanga isiri nyore kuita serotonin zvakakwana. Aya asiri matambudziko anobva munhu. Anogona kunge ari kusanzwisiswa, asi anowanikwa mune zvirwere zvemuviri, uye anogona kurapirwa.

Doro yakanga ichitarisa matambudziko aya. Kwemakore, kana kuti kwenguva refu, doro raive richitarisa matambudziko aya. Mhinduro yaiva chaiyo. Asi, zvaiitawo kuti zvimwe zvinhu zvikanganise.

Zvaanopa Recovery Kernel ndiyo nzira yekurapa inosiyana - isingaderere, isinganyadzise, inoda kuvandudzwa zuva nezuva uye inoda rubatsiro kubva mumamirwo emuviri, nharaunda, uye nguva. Asi inzira yekurapa isina kukonzera zvikanganiso zvakanga achikonzerwa nemwaka. Inoshanda kuti hupenyu hwako usirege kungoratidza mubvunzo imwe chete: "Ndiripano panguva yechimwe kunyudza?"

Muviri wemwoyo unogona kuzadzwa zvakaderera nekuda kweinomwe. Maererembo eGABA anovandudzika. Dhizaini yezerotoni inongosimbiswa. Mudumbu unoshanduka. Kune hukama hwaya, hunogona kugadziriswa - hazvisi zvese, uye hazviitiki pakarepo, asi zvine musoro. Hunhu hwemwoyo hwaitambanidzwa neinomwe hunovandudzika, kazhinji hunopfuura huyaipfuura hwekusati kwananga kunonwa, nekuti zvinangwa zvakagadzirwa mukugadzirisa - kufema, kuputsa, kudya zvakanaka, kuitawo, uye kuvandudza mwoyo - anogadzira mwoyo wakanakisisa kupfuura wainge watanga kunonwa.

Recovery Kernel yakaitwa kuti ive nyore kune vanhu vaida sarudzo chaiyo kupfuura iyo yakaenzana yayanga iri kubvumiridzwa. Iye zvino, mune sarudzo chaiye yekuti uronge zvinhu zvinobata kunyange doro chete.

Nyorera kuenda mune Bhuku Rekudzidzisa rekutanga. Shandisa.

— — —

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ CHIZVIMBO CHEKUDZIDZA KWEKUONA DZIMWE NZIRA DZEKUONESA - ISIRI KUCHENESA KWEMITANDIRO.

Maitiro Ekandirwa Kubva Kune Doro Uchiwona Recovery Kernel | Gurukota Rekufunda Nezvemhando Dzepamwedzi.